

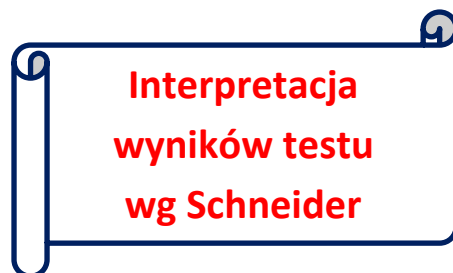


## Test motywacyjny do zaprzestania palenia wg Schneider

Test mierzy motywację pacjenta do zaprzestania palenia tytoniu.

Aby to sprawdzić, należy odpowiedzieć na każde z poniższych pytań i podsumować wszystkie udzielone przez pacjenta odpowiedzi „TAK” i osobno podsumować odpowiedzi „NIE”

Lp.	Pytanie	Odpowiedź	
		TAK	NIE
1.	Czy chcesz rzucić palenie tytoniu?	TAK	NIE
2.	Czy decydujesz się na to dla siebie samej/samego ? (podkreśl „TAK) Czy dla kogoś innego np. dla rodziny ? ( podkreśl „NIE”)	TAK	NIE
3.	Czy podejmowałaś już próby rzucenia palenia?	TAK	NIE
4.	Czy orientujesz się w jakich sytuacjach palisz najczęściej ?	TAK	NIE
5.	Czy wiesz dlaczego palisz tytoń?	TAK	NIE
6.	Czy mogłabyś/mógłbyś liczyć na pomoc rodziny , przyjaciół itp. Gdybyś chciała rzucić palenie ?	TAK	NIE
7.	Czy członkowie Twojej rodziny są osobami niepalącymi?	TAK	NIE
8.	Czy w miejscu w którym pracujesz nie pali się tytoniu?	TAK	NIE
9.	Czy jesteś zadowolony ze swojej pracy i trybu życia?	TAK	NIE
10.	Czy orientujesz się ,gdzie i w jaki sposób szukać pomocy, gdybyś miał(a) problemy z utrzymaniem abstynencji?	TAK	NIE
11.	Czy wiesz na jakie pokusy i trudności będziesz narażony (a) w okresie abstynencji?	TAK	NIE
12.	Czy wiesz ,w jaki sposób samej /samemu sobie poradzić w sytuacjach kryzysowych?	TAK	NIE
<b>Podsumowanie</b>			



**Jeśli częściej zakreśliłeś odpowiedź „TAK”**  
oznacza to, że Twoja **motywacja jest stosunkowo silna do zerwania z nałogiem palenia tytoniu**. Im więcej razy na pytania testu odpowiadałeś twierdząco, tym większa jest Twoja gotowość do zaprzestania palenia.

**Jeśli natomiast częściej zakreśliłeś odpowiedź „NIE”**  
oznacza to, że Twoja **gotowość do zerwania z nałogiem nie jest zbyt wysoka** i może w ogóle nie zdecydujesz się na podjęcie próby zaprzestania palenia, bądź możesz ponieść porażkę już w pierwszych dniach abstynencji.

Pomocy w rzucaniu palenia udzielają poradnie dla osób chcących rzucić palenie a także lekarze rodzinni.

Osoby uzależnione mogą również skorzystać z pomocy udzielanej przez telefoniczną **Poradnię Pomocy Palącym**

801 108 108 lub (22) 211-80-15

pn.-pt. 09:00-21:00

sobota 09:00 -15:00

Skype: jakrzucicpalenie

[www.jakrzucicpalenie.pl](http://www.jakrzucicpalenie.pl)

Opracowanie:  
Zespół Promocji i Edukacji Zdrowotnej  
Mazowiecki Szpital Wojewódzki im. św. Jana Pawła II w Siedlcach Sp. z o.o.

*Na podstawie:*

*Konsensus dotyczący rozpoznawania i leczenia zespołu uzależnienia od tytoniu. : [www.redaktor.edu.pl](http://www.redaktor.edu.pl).*

*14.11.2019*